

## Informations pour votre séjour ou déplacement (covoiturage, train), joindre :

Caroline MARTELET : 06 72 03 71 06 ou carolinemartelet@yahoo.fr

## Encadrement du séjour:

Jean-Paul CIZERON (06 74 24 64 39) à joindre en cas d'extrême nécessité.

### Matériel à emporter (10 kg maximum)

**Couchage** : duvet de type montagne (classé « confort » jusqu'à 0°), matelas de camping, couverture de survie, lampe de poche...

### **Bagages et matériel de randonnée :**

- ✓ Pour tous : grand sac (type sac de sport mais pas de valise) gourde, grand sac plastique, maillot de bain.
- ✓ Pour les passagers en joëlette, pas besoin de petit sac à dos (affaires de la journée), des sacoches sont à disposition sur la joëlette.
- ✓ Pour les accompagnateurs : chaussures de randonnée indispensables (à ne pas confondre avec des « baskets »), possibilité d'amener une tente de randonnée (2/3 places), sac à dos 40 à 50 l (pour porter les affaires du bivouac), gants type cycliste facultatifs.

**Protection contre \* le froid**: ensemble chaud (haut et bas), vêtements polaires si possible, gants, bonnet, chaussettes chaudes.

\* **la pluie et le vent** : cape de pluie, coupe-vent...

\* **le soleil** : lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres...

**Et puis** : médicaments personnels, instruments de musique, carnets de chants, jeux de société, tout ce qui peut servir à l'animation des soirées...

**Pour les passagers en joëlette** : prenez un fauteuil manuel (non électrique). Vous pouvez, si vous le souhaitez, emporter un casque type cycliste. Ne pas oublier **bassin ou urinal** si vous en avez besoin (surtout pour la nuit).

### Matériel collectif fourni

Joëlettes, 2 grandes tentes, matériel de cuisine et couverts complets, pharmacie de premiers secours, abri et chaises WC, véhicule pour le transport des bagages d'une étape à l'autre, un âne bâté pour porter le pique-nique et le matériel du bivouac.

### **Handi Cap Evasion**

32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône

<http://www.hce.asso.fr>

[hce@free.fr](mailto:hce@free.fr)



## *La Matheysine*

*Notre camp de base installé dans un cadre de verdure au hameau des Signaroux, nous permettra de découvrir les richesses de cette belle région située à l'est du Vercors. Les nombreuses possibilités de ce secteur permettent des parcours agréables en toutes circonstances, de l'initiation à la randonnée un peu plus technique.*

Depuis Vizille, la fameuse côte de Laffrey rejoint le plateau de la Matheysine perché à 1000m d'altitude entre le Trièves et le Taillefer. Lacs bleus et alpages verdoyants, la Matheysine affiche des couleurs contrastées et exerce une réelle attraction pour les randonneurs.

Au cours de ce séjour, nous irons découvrir les différentes richesses de ce massif : l'arborétum de Combe Noire, la Pierre Percée l'une des sept merveilles du Dauphiné, l'alpage du Sénépy le plus grand de France, le Tabor point culminant du massif et les passerelles du Monteynard où les sensations sont garanties !

Et sans doute aurons-nous le plaisir de goûter les spécialités locales (gratin dauphinois, pognes, rissoles...) !

**Du 23 juin au 30 juin 2012**

## ◆ Rendez-vous

**Début du séjour :** samedi 23 juin 2011 vers 17h  
Salle hors sac des Signaroux à la Motte d'Aveillans

**Fin du séjour :** samedi 30 juin 2011 à 10h  
Camping des Cordeliers à Pierre Chatel (04 76 30 77 53)

**Localisation :** Isère (38)

## ◆ Accès :

**Par la route :** à Grenoble prendre l'autoroute A480, sortie 8 « stations de l'Oisans » D1085, à Vizille prendre la D1085 direction « la Mure », à Pierre Chatel prendre la D115d direction « la Motte d'Aveillans », à la Festinière traverser la D529 et continuer la D115d, jusqu'aux Signaroux.

**Par le train :** Ramassage possible (pour ceux qui le demandent) en gare SNCF de Grenoble, le samedi 23 juin à 16h. Retour par la même gare.

## ◆ Descriptif du séjour

- Hébergement : camping «semi-sauvage », 1 bivouac, camping aménagé
- Difficulté : séjour à caractère montagne.

## ◆ Tarifs

Participants	Tarifs
Personne handicapée en Joëlette (PJ)	300 €
Personne Handicapée Marchant (HM)	150 €
Accompagnateur Actif (AA)	60 €
Simple Accompagnant (SA)	150 €

L'adhésion à l'association (obligatoire) et l'inscription au séjour, doivent être réglées par **chèques distincts**. Les tarifs d'inscription sont tout compris, hormis le voyage jusqu'au départ du séjour.

Pour les accompagnateurs et les personnes handicapées (en joëlette ou marchant), **la totalité du montant** doit être réglée **lors de l'inscription** (possibilité d'envoyer des chèques à encaissements différés dont la date doit être indiquée au dos de chaque chèque).

## *La Matheysine*

### ➤ Programme :

**1<sup>er</sup> jour :** Arrivée et installation près de la salle hors sac des Signaroux.

**2<sup>ème</sup> jour :** Randonnée d'initiation facile au départ du gîte en direction de l'Arborétum de Combe Noire. Ce site a été restauré par l'IME de la Mûre, un responsable de l'association nous le fera visiter. Redescente plus technique au gîte. (D+ 200m, D- 200m).

**3<sup>ème</sup> jour :** Nous irons à la rencontre du berger en direction de la Pierre Plantée et du sommet du Sénépy (alt 1769m). Retour au camp en passant par le col du Sénépy et les côtes de Fouillouse. (D+ 550m, D- 550m).

**4<sup>ème</sup> jour :** Départ pour une randonnée en direction de la Pierre Percée qui est une des 7 merveilles du Dauphiné, baignade au lac de Pierre Chatel). Installation du camp au camping des Cordeliers à Pierre Chatel. (D+ 330m, D- 650m).

**5<sup>ème</sup> jour :** Préparation des véhicules et transfert au hameau des Arnauds à St Jean de Vaux. Départ pour une randonnée en direction de la montagne du Conest par un sentier bien roulant. Nos efforts seront récompensés par un panorama à 360° au sommet de Beauregard sur le Vercors, le Dévoluy, le Mont Aiguille...Près du Petit Lac, nous installerons notre bivouac. (D+ 400m).

**6<sup>ème</sup> jour :** Journée « cool » et reposante, montée au sommet de la Peyrouse (alt 1710m) et descente par les alpages et la forêt en direction de la Motte d'Aveillans. Retour au camping en véhicules. (D - 750m).

**7<sup>ème</sup> jour :** Transfert véhicule par la route des corniches du Drac jusqu'à Mayres Savel pour une traversée du Lac de Monteynard en bateau. Retour par le sentier des passerelles. Sensations assurées ! (D+ 200m, D- 200m).

**8<sup>ème</sup> jour :** Petit déjeuner, rangement et dispersion de la troupe à 10 h.